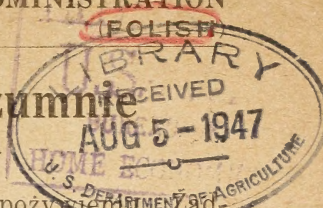


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.

Wybieraj Potrawy Rozumnie

Poznaj te pięć rodzajów potraw



Każda z nich jest potrzebna w codziennym pożywieniu. Żadnego nie można pominąć bez szkody dla zdrowia, powinienś codzień trochę jedzenia z każdej z tych grup wybierać.

1. JARZYNY I OWOCE.
2. MLEKO, SER, JAJA, RYBA, MIĘSO, GROCH, FASOLA
3. ZBOŻOWE: KUKURYDZA, RYŻ, OWIES, ŻYTO, PSZENICA
4. CUKIER, SYROP, GALARETA, MIÓD, KONFITURY itd.
5. TŁUSZCZ, MASŁO, MASŁO MARGARYNOWE, OLEJE, OLIWA, SZMALEC.

Można robić zmianę tylko w tej samej grupie. Na przykład, kasza owsiana zamiast przynicy i jajek lub groszkowe zamiast mięsa, lecz kasza owsiana nie może być zastąpiona mlekiem. Do kaszy trzeba dodać mleka.

KAŻDEGO DNIA TRZEBA ZJEŚĆ TROCHĘ Z

KAŻDEJ GRUPY — TRZEBA ZAPAMIĘTAĆ

Dlaczego trzeba mieć trochę pokarmu z każdej grupy.

JARZYNY i OWOCE dostarczają materiału, z którego ciało jest zbudowane, regulują żołądek i zapobiegają bólom głowy. Trzeba kupować te które stosownie do sezonu można dostać. Często tanie jarzyny i owoce są również dobre dla zdrowia jak drogie

MLEKO, JAJKA, RYBA, GROSZKOWE służą dla odciążenia wyczerpanego pracą organizmu. Pokarmy groszkowe świeże lub konserwowane mogą w znacznej części zastąpić mięso ale nie zaniedbaj zupełnie inne potrawy. Mleko jest najważniejszym pokarmem. Jedna osoba potrzebuje najmniej pół kwarty dziennie. Dla dzieci żadne inne pożywienie nie może zastąpić mleka. Można jeść mało mięsa, ale nigdy nie trzeba oszczędzać na mleku.

ZBOŻOWE: chleb i wogóle potrawy mączne dostarczają energii do pracy, jak gasolina dostarczy siły do poruszania maszyny automobilowej.

Trzeba pamiętać o tem. Potrawy zbożowe lub mączne są [tańsze niż mięso] Służą one też do pewnego stopnia do budowy organizmu. Niemyśl, że chleb przeniczny jest jedyną potrawą, jako kasza.

Wobec tego Wój Sam chce zaoszczędzić pszenice dla żołnierzy, ażeby wygrać wojnę, można przygotować chleb z innej mąki. Dobra jest zamiana niech Stany północne spróbują chleba z kukurydzy Stanów południowych, a Stany południowe kaszy owsianej Stanów północnych. Pudding z kaszy owsianej jest bardzo smaczny. Jak go przygotować poucza kartka No. 6 **CUKIER** i **SYROPY** dostarczają energii a także służą jako przyprawa do innych potraw. Są one bardzo pożyteczne, nie trzeba ich jednak nadużywać do czego jesteśmy skłonni. Słodkie owoce zawierają dużo cukru i są lepsze dla zdrowia niż słodcyce.

TŁUSZCZE, są dobrym źródłem energii szczególnie dla ciężko pracujących. Tanie tłuszcze dostarczają tej samej ilości energii co drogie. Smałec jest dobrym gatunkiem tłuszczu. Dla dzieci najodpowiedniejszym jest tłuszcz z masła, nie pozwalaj rzeźnikowi przysyłać Ci mięsa bez tłuszczu. Należy on się Tobie. Dzieci potrzebują pewną ilość maślanego tłuszczu. Mleko niezbierane zawiera w dostatecznej ilości.

Pamiętaj o pięciu rodzajach pożywienia potrzebnych dla zdrowia

ZNAJDZIESZ PORADĘ.

W kartkach jak dobierać potrawy, żeby mieć wszystko co potrzeba dla życia i zdrowia są inne kartki do tej podobne, które pomogą Ci na pytania odpowiadać. Mają praktyczne sugestye na posiłki i łatwe nie drogie recepty. Kartki z przepisami Stanów Zjednoczonych. Proste potrawy są najzdrowsze i najtańsze.

Kartki te są wydawane przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych.

Milk, Eggs, Fish, Meat, Peas, Beans, - These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

Cereals.—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and Syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel.—Some is needed especially by hard working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

Choose Your Food Wisely



STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS, MEAT.
3. CEREALS — CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUP, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS — BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat, but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

You need some food from each group every day.

DON'T SKIP ANY.



Here are the Reasons Why You Need the Five Groups.

Fruits and Vegetables furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.